

L'inspiration

Bulletin mensuel | Avril 2021

Idées inspirantes pour vivre en santé.

Dans cette édition

Prise en charge des symptômes d'allergies en période de pandémie.

Trois choses que les employeurs devraient savoir sur la vaccination contre la COVID-19 au travail.

Recette : Salade printanière et vinaigrette à l'avocat et à l'aneth.

Épigénétique : Comment nos gènes et nos expériences font de nous ce que nous sommes.

À l'affiche : Des programmes et des activités pour nourrir l'amour de soi.





Prise en charge des symptômes d'allergies en période de pandémie.

Par la D^{re} Rhonda Low, médecin de famille, Cliniques TELUS Santé

Si vous ne vous sentez pas parfaitement bien ces jours-ci, vous soupçonnez peut-être que vos allergies saisonnières sont en train de se manifester. Cependant, comme nous sommes en pleine pandémie, vous craignez peut-être que vos symptômes annoncent quelque chose de plus grave. Comment faire la différence?

Les personnes souffrant d'allergies saisonnières chaque année savent que celles-ci peuvent se manifester de manières très évidentes : congestion nasale, écoulement nasal, éternuements et toux, sans oublier les yeux rouges, larmoyants et qui démangent, et le nez qui pique. Certaines personnes souffrent également de maux de tête, de douleurs sinusales et de fatigue générale.

La pandémie de COVID-19 ajoute cependant son lot de complexité à la saison des allergies de cette année.

Les symptômes de la COVID-19 peuvent inclure la congestion nasale, la perte du goût ou de l'odorat, les maux de gorge, l'irritation des yeux, la toux sèche, la fatigue et les maux de tête. Ces symptômes peuvent par ailleurs être légers et confondus avec l'apparition d'allergies saisonnières. Les répercussions pourraient être énormes si une personne atteinte de la COVID-19 sans le savoir transmettait cette infection potentiellement mortelle à sa famille, à ses amis, à ses collègues de travail et aux membres de sa communauté. Faites donc preuve de méfiance et de prudence : si vous présentez de nouveaux symptômes respiratoires ou si vos symptômes d'allergies sont différents de ceux que vous éprouvez d'habitude, vous devez vous isoler, passer un test de dépistage de la COVID-19 et suivre les recommandations de votre service de santé publique.

Même si vous avez des allergies saisonnières, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou démarrez une [consultation virtuelle](#) pour discuter de vos symptômes dès qu'ils apparaissent.

Comprendre la saison des allergies.

Les symptômes d'allergies peuvent durer des semaines, voire des mois, selon l'endroit où vous habitez au Canada. Les arbres, comme le bouleau et l'aulne, ne produisent généralement plus de pollen vers la fin du printemps, mais les herbes et les mauvaises herbes, qui commencent à poser problème chez les personnes souffrant d'allergies au printemps, continuent à le faire pendant l'été. Si vous êtes allergique aux arbres et aux herbes, la saison des allergies pourrait donc durer jusqu'à six mois.

En quête d'un soulagement.

Les symptômes guideront le choix des médicaments les plus efficaces pour le traitement des allergies saisonnières. Vous pouvez vous procurer des gouttes ophtalmiques en vente libre ou sur ordonnance pour les yeux qui démangent, et des vaporisateurs nasaux de stéroïdes sur ordonnance pour la congestion nasale. Lorsque ces traitements sont pris en association avec des antihistaminiques sans somnolence, ils peuvent offrir un bon soulagement. Les injections contre les allergies, aussi appelées « immunothérapie de désensibilisation », peuvent être administrées chaque année durant quelques semaines, juste avant la saison pollinique. Elles peuvent aider votre système immunitaire à devenir plus résistant à certains déclencheurs, ce qui réduira vos symptômes et votre besoin de médicaments. Vous pouvez également aider à réduire vos symptômes d'allergies en rinçant quotidiennement votre nez avec de l'eau saline.

Si vos symptômes interfèrent avec votre vie quotidienne, consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des recommandations personnalisées selon votre profil médical.

L'importance d'agir au bon moment.

L'astuce consiste à commencer à traiter vos allergies juste avant la poussée annuelle attendue, ou dès que vos symptômes apparaissent. Plusieurs personnes préfèrent attendre que leurs symptômes soient vraiment incommodants avant de se résigner à prendre des médicaments, mais à ce moment, la réaction allergique est déjà installée et un traitement prendra souvent plus de temps à agir. Les allergies peuvent également déclencher un asthme léger, ce qui constitue une autre raison de commencer le traitement tôt.

Comprendre la météo.

Les conditions météorologiques peuvent influencer sur la quantité de pollen et de spores de moisissures dans l'air. Les symptômes d'allergies s'atténuent souvent par temps pluvieux ou nuageux, alors que les journées chaudes, sèches et venteuses peuvent les empirer. Pour vous aider, vous pouvez conduire les fenêtres fermées, éviter l'activité physique à l'extérieur et rester à l'intérieur, fenêtres fermées, les jours où la densité pollinique est élevée.

Vous pouvez également connaître la densité pollinique quotidienne de votre région en consultant les prévisions sur MétéoMédia, qui recueille des données quotidiennes à partir d'échantillons d'arbres, d'herbes et de pollen dans tout le Canada.

La meilleure façon de traiter de façon proactive vos allergies saisonnières est d'élaborer avec un fournisseur de soins de santé de confiance un plan adapté à vos symptômes et à votre style de vie.

Apprenez-en plus sur nos services de soins personnalisés



Trois choses que les employeurs devraient savoir sur la vaccination contre la COVID-19 au travail.

Par le Dr Farrell Cahill, scientifique en hygiène et sécurité du travail, Cliniques TELUS Santé

Avec le déploiement des plans de vaccination contre la COVID-19 au Canada, une question essentielle se pose sur les lieux de travail : les employeurs peuvent-ils exiger que leurs employés se fassent vacciner?

À l'heure actuelle, la réponse à cette question semble être : oui et non. Selon la Loi sur la santé et la sécurité au travail, les employeurs sont tenus de protéger leurs employés, mais il y aura toujours des exceptions, par exemple lorsqu'un employé a une revendication sérieuse en matière de droits de la personne, comme un problème de santé. D'un autre côté, il y aura des cas (par exemple, lorsque les employés doivent interagir avec des populations vulnérables) où le risque posé par le refus du vaccin contre la COVID-19 peut être trop grand et où un employeur sera en droit de congédier un employé sans motif.

Les employeurs de partout au pays devront affronter la tâche difficile de trouver un équilibre entre leur devoir d'offrir un environnement de travail sécuritaire et leur devoir de tenir compte des enjeux relatifs aux droits de la personne.

Pour tous les employeurs, même ceux travaillant dans des environnements traditionnellement à faible risque, la sécurité au travail implique désormais d'atténuer le risque de transmission de la COVID-19. Les politiques provinciales et fédérales changent rapidement, mais voici trois choses que tous les employeurs devraient savoir sur la vaccination contre la COVID-19 au travail :

1. Il est plus important que jamais d'obtenir une surveillance médicale professionnelle.

Il est plus important que jamais pour les organisations d'avoir un médecin-hygiéniste en chef ou régional, aussi appelé « médecin du travail », qui peut soutenir les employeurs en matière de services médicaux et de santé propres à la profession. Un médecin-hygiéniste aide les organisations à s'orienter dans les normes réglementaires et les pratiques exemplaires, et aide les employeurs à respecter leurs obligations fédérales et/ou provinciales envers leur main-d'œuvre. De nos jours, particulièrement, ce palier de surveillance médicale peut faire en sorte que les organisations disposent du soutien, des connaissances médicales, de la surveillance, des protocoles et des programmes les plus à jour pour être en mesure de relever les défis quotidiens en milieu de travail qui continueront à survenir durant une pandémie mondiale. Les Cliniques TELUS Santé sont spécialisées dans la surveillance médicale de la main-d'œuvre à l'échelle mondiale.

2. Les politiques d'emploi et les programmes d'accommodement doivent être mis à jour.

Les employeurs peuvent avoir des employés qui souhaitent renoncer à la vaccination contre la COVID-19, ce qui peut être leur droit fondamental. Cependant, afin de tenir compte de ces souhaits tout en respectant la Loi sur la santé et la sécurité au travail, il faut adopter de nouvelles politiques et de nouveaux programmes dans de nombreux milieux de travail. Par exemple, les employeurs pourraient établir que les « travailleurs essentiels » doivent être vaccinés contre la COVID-19, mais si un employeur n'a pas clairement défini cette catégorie, il pourrait être incapable d'agir. Les employeurs envisageant la mise en œuvre d'une politique de vaccination devraient :

- Déterminer les emplois où le risque de contracter la COVID-19 est le plus élevé et indiquer comment la vaccination aiderait à atténuer ce risque
- Décrire les accommodements potentiels qui pourraient être offerts par l'organisation comme solution de rechange à la vaccination contre la COVID-19, tout en précisant les postes pour lesquels ces accommodements s'appliquent ou non
- Veiller à ce que tout changement à la politique d'emploi soit révisé par un fournisseur de services juridiques et médicaux
- Exposer clairement la façon dont les changements apportés à la politique d'emploi seront communiqués à la main-d'œuvre en ce qui a trait aux exigences liées à la vaccination contre la COVID-19 et aux conséquences du non-respect de ces exigences
- Déterminer comment mettre en œuvre de façon cohérente les procédures de la politique d'emploi en lien avec la vaccination contre la COVID-19
- Veiller à ce que les programmes d'accommodements ou d'aide à l'emploi soient mis à jour pour refléter les changements en lien avec la COVID-19

3. Les programmes de dépistage de la COVID-19 resteront essentiels pour de nombreux milieux de travail.

Les programmes de dépistage de la COVID-19 resteront essentiels pour plusieurs employeurs canadiens dans un avenir prévisible. Même si une obligation légale de vaccination contre la COVID-19 est promulguée au niveau fédéral ou provincial pour certains emplois à risque, sa mise en application prendra du temps. Si un programme de dépistage n'est pas actuellement en place ou planifié pour votre stratégie de retour au travail, envisagez de collaborer avec un spécialiste de la santé au travail pour en mettre un sur pied.

Apprenez-en plus sur nos services de santé au travail

Veillez noter qu'en raison des modifications fréquentes apportées aux législations fédérale et provinciale concernant la COVID-19, ces informations sont susceptibles d'être modifiées et ces faits doivent être vérifiés auprès de vos fournisseurs de services de santé et sécurité au travail et auprès de [Santé Canada](#).

Salade printanière et vinaigrette à l'avocat et à l'aneth.



Temps de préparation : 20 minutes | Donne 4 portions

Égayer l'heure du lunch avec cette salade printanière nourrissante aux pois chiches et aux légumes et sa vinaigrette à l'avocat et à la lime. Elle est riche en nutriments et regorge de saveurs fraîches, et la vinaigrette crémeuse est si délicieuse que vous aurez probablement envie de doubler la recette.

Ingrédients

Pour la vinaigrette :

- ¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge.
- 2 c. à table de jus de citron.
- 2 c. à table de moutarde à l'ancienne en grains.
- 1 oignon vert, haché.
- ¼ avocat mûr.
- 1 c. à table d'aneth frais, haché.
- ½ c. à table d'ail haché.

Information nutritionnelle par portion :

256 calories, 21 g de glucides, 6 g de sucre, 6 g de fibres, 6 g de protéines, 18 g de lipides (2 g de gras saturés, 16 g de gras insaturés).

Pour la salade :

- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés.
- 1 poivron coupé en dés.
- 1 tasse de tomates raisins coupées en deux.
- 1 tasse de concombres coupés en dés.
- 3 oignons verts, hachés.

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur, à vitesse rapide. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Pendant que la vinaigrette se mélange, combiner les ingrédients pour la salade dans un grand bol.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et touiller pour mélanger. Garnir d'aneth frais.

Apprenez-en plus sur nos services de nutrition



Épigénétique : Comment nos gènes et nos expériences font de nous ce que nous sommes.

Par la D^{re} Diane McIntosh, chef des neurosciences, TELUS

Les troubles de santé mentale sont causés par des facteurs de risque biologiques (comme la génétique et les hormones), des facteurs psychologiques (comme la capacité d'adaptation et le tempérament), et des facteurs sociaux (comme les problèmes financiers et relationnels, qui peuvent tous deux être accentués par la pandémie de COVID-19). Aucun facteur de risque n'est responsable à lui seul de l'apparition d'un trouble de santé mentale; plusieurs facteurs de risque se conjuguent souvent pour créer un risque cumulatif.

Un exemple de risque cumulatif est lorsque notre profil génétique unique est influencé par notre environnement, ce que l'on appelle l'« épigénétique ». Afin de bien comprendre l'épigénétique, il est nécessaire d'avoir de l'information de base sur les gènes et leur fonctionnement.



Les bases de l'ADN et de l'épigénétique.

Les humains sont constitués à partir de manuels d'instructions intégrés appelés « acide désoxyribonucléique », ou ADN, qui se retrouve dans chacune des cellules de notre corps. Notre ADN contient notre code génétique, qui fournit les instructions nécessaires à la vie, c'est-à-dire à la croissance, au développement et à la reproduction.

Je vois l'ADN comme un clavier de piano. Chaque personne a son propre clavier unique (sauf les jumeaux identiques, qui ont des claviers identiques). Chaque touche de notre clavier représente une section de notre ADN, soit un gène. Les gènes contiennent l'information nécessaire pour différencier les cellules en types uniques : lorsque des gènes précis sont activés (exprimés) ou désactivés (supprimés), ils déterminent ce que deviendra une cellule.

L'ADN est étonnamment simple : il n'est constitué que de quatre substances chimiques. Les gènes sont de courtes séquences de ces quatre substances chimiques, qui ordonnent à une cellule de produire une protéine précise (comme l'insuline), déterminent nos traits physiques (comme la couleur des yeux) et ordonnent à nos cellules de se différencier, par exemple en devenant des cellules du muscle cardiaque, du cerveau ou du foie.

Si notre ADN est comme le clavier d'un piano, la façon dont les touches sont jouées (la façon dont les gènes sont exprimés) détermine qui nous sommes. Certaines touches ne sont pas jouées du tout et d'autres sont toujours en action. Certaines sont jouées doucement, alors que d'autres sont jouées avec force. Ce qui fait ultimement de vous l'individu unique que vous êtes dépend de l'expression de vos gènes, du moment où ils sont exprimés et de la façon dont ils sont exprimés. Imaginez qu'il s'agit de « votre musique ».

L'ADN ne change pas, mais l'expression génique, oui.

Bien que l'ADN ne puisse être modifié, la façon dont nos gènes sont exprimés change à différents moments durant notre croissance et notre développement – nous changeons de mélodie tout au long de notre vie. Le processus qui sous-tend ce phénomène s'appelle l'« épigénétique », qui est la science de l'expression des gènes. Elle implique l'interaction entre la nature (les gènes que vous avez hérités de vos parents) et l'environnement (vos expériences de vie). La façon dont vos gènes sont exprimés dépend du type de gènes que vous avez hérité de vos parents, de votre stade de développement (puberté, grossesse ou ménopause, par exemple) et de votre environnement.



Épigénétique et troubles de santé mentale.

Les changements épigénétiques peuvent faire partie d'un développement normal – ou être associés à une maladie. Les changements qui surviennent durant la puberté sont un bon exemple d'une cascade épigénétique normale. À la puberté, certains gènes sont exprimés, alors que d'autres sont supprimés, ce qui développe, chez les hommes et les femmes, des caractéristiques sexuelles « secondaires » différentes (par exemple, la poitrine des femmes se développe et la voix des hommes devient plus grave). Bien entendu, il s'agit là d'un processus très compliqué impliquant des hormones et d'autres substances chimiques du cerveau, mais tout est décrit dans notre manuel d'instructions – notre ADN – et les gènes qui composent notre ADN.

Nous savons maintenant que le code génétique dont nous héritons peut être influencé par des événements de la vie (que nous appelons l'« environnement »), ce qui peut modifier la façon dont nos gènes sont exprimés. Par exemple, l'apparition de la puberté et de la ménopause est influencée autant par des facteurs biologiques héréditaires que par notre environnement. On sait maintenant que certaines toxines et maladies infectieuses causent des changements épigénétiques. Par exemple, nous savons que les toxines présentes dans la fumée de cigarette sont associées à plusieurs types de cancers, car elles déclenchent l'expression de gènes cancérogènes ou suppriment des gènes qui nous protègent du cancer.

La recherche sur la schizophrénie fournit d'autres exemples d'interactions entre les gènes et l'environnement pouvant déclencher le développement de la maladie.

Parmi les exemples de déclencheurs environnementaux susceptibles de provoquer des changements épigénétiques et de contribuer au développement de la schizophrénie, mentionnons des infections pendant la grossesse, une flore intestinale (les micro-organismes vivant dans l'intestin) anormale et la consommation de cannabis à haute teneur en THC (tétrahydrocannabinol).^{1,2} L'exposition à ces facteurs, et potentiellement à d'autres facteurs environnementaux, est très préoccupante pour les personnes vulnérables, comme celles ayant des antécédents familiaux de graves troubles de santé mentale. Ces familles ont probablement des gènes précis dans leur ADN qui augmentent leur risque de trouble de santé mentale, et l'exposition à un agent environnemental provocateur pourrait activer un gène qui favoriserait la schizophrénie ou un autre trouble de santé mentale, entraînant l'apparition de symptômes.

Pour en apprendre davantage sur le rôle de vos antécédents familiaux sur votre santé physique ou mentale, envisagez de planifier un [bilan de santé préventif](#).

Explorez nos services
en santé mentale

1. Smith, A., Kaufman, F., Sandy, M.S. et al. Cannabis Exposure During Critical Windows of Development: Epigenetic and Molecular Pathways Implicated in Neuropsychiatric Disease. *Curr Envir Health Rpt* 7, 325–342 (2020). <https://doi-org.ezproxy.library.ubc.ca/10.1007/s40572-020-00275-4> 2. Khavari, B.; Cairns, M.J. Epigenomic Dysregulation in Schizophrenia: In Search of Disease Etiology and Biomarkers. *Cells* 2020, 9, 1837. <https://doi.org/10.3390/cells9081837>

À l'affiche : Des programmes et des activités pour nourrir l'amour de soi.



Webinaire | À vos marques, prêt, partez!



Avec le temps qui se réchauffe, pourquoi ne pas commencer un programme de course à pied ou améliorer le vôtre?

Joignez-vous à Mélanie Portal, kinésiologue et physiologiste de l'exercice des Cliniques TELUS Santé qui, lors d'un webinaire d'une heure, déboulonnera les mythes les plus répandus sur la course à pied et vous donnera des conseils pratiques pour courir plus intelligemment, plutôt que plus fort. Les thèmes abordés incluront la prévention des blessures, le choix de l'équipement, des idées pour la conception de programmes et bien plus encore.

Gratuit

Inscription

Jeudi 22 avril 2021

15 h à 16 h HP

16 h à 17 h HC

18 h à 19 h HE

Défi en ligne | 4 semaines pour un meilleur bien-être mental.



Le stress et l'inquiétude prolongés sont désormais monnaie courante pour de nombreux Canadiens. Mais en modifiant légèrement et régulièrement votre routine quotidienne, vous pouvez renforcer considérablement votre état d'esprit et votre bien-être.

Nous vous invitons à relever notre défi « **4 semaines pour un meilleur bien-être mental** » en favorisant dès maintenant une meilleure santé mentale, quelles que soient vos circonstances.

Date : Disponible maintenant.

Gratuit

Inscription

Webinaire | Planification préalable des soins en Colombie-Britannique.



Gratuit

Inscription

Souvent négligée, la planification préalable des soins aidera vos proches à respecter vos souhaits dans l'éventualité où vous deveniez inapte et incapable de vous exprimer.

Dans ce webinaire d'une heure, la travailleuse sociale autorisée des Cliniques TELUS Santé Miriam Maxcy (M. Serv. Soc.) présente une trousse d'outils pour la planification préalable des soins pour les résidents de la Colombie-Britannique, y compris un aperçu de la législation provinciale, de la terminologie clé et des ressources importantes.

Mardi 4 mai 2021

17 h 30 à 18 h 30 (HP) / 18 h 30 à 19 h 30 (HR) / 20 h 30 à 21 h 30 (HE)

Veillez noter que ce webinaire est disponible en anglais uniquement.

Cours virtuel | La méditation axée sur la pleine conscience pour débutants.



Coût : 200,00 \$ plus taxes par personne

Cliquez ici pour en savoir plus
ou pour vous inscrire

La pleine conscience nous apprend à centrer notre attention sur le moment présent et à observer, sans jugement, ce qui se passe dans notre esprit et notre corps. Dirigé par Heather Feldmann, diététicienne et coach de la pleine conscience, ce programme virtuel de quatre semaines couvre divers exercices de méditation sur la respiration et la pleine conscience. La pratique quotidienne de ces techniques vous aidera à :

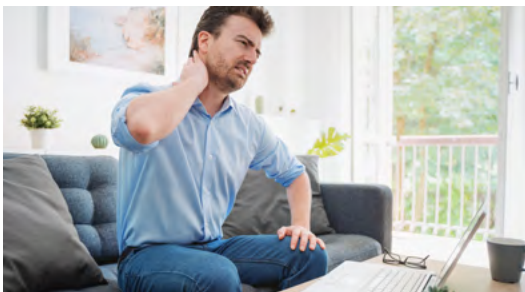
- améliorer votre attention et votre concentration;
- développer des capacités de gestion saine du stress;
- renforcer votre empathie et votre compassion.

Les mardis, du 11 mai au 1er juin 2021

17 h 30 à 18 h 30 (HP) / 18 h 30 à 19 h 30 (HR) / 20 h 30 à 21 h 30 (HE)

Veillez noter que ce programme n'est actuellement offert qu'aux résidents de l'Alberta et de la Colombie-Britannique.

Service virtuel | Évaluation de l'ergonomie.



Coût : 275,00 \$ plus taxes

En savoir plus ou prendre un
rendez-vous pour une évaluation

Un poste de travail mal aménagé peut causer de la frustration, de la douleur et de la fatigue. Nos kinésithérapeutes peuvent vous aider à apporter des changements simples à votre espace de travail afin de l'optimiser et d'aider à prévenir l'apparition ou le développement de problèmes de santé aigus ou chroniques. L'évaluation virtuelle d'une heure comprend :

- une évaluation ergonomique exhaustive de votre poste de travail;
- des conseils d'experts pour améliorer votre aménagement en utilisant des articles de votre maison;
- un programme d'exercices et d'étirements visant à traiter et à prévenir la douleur ou l'inconfort;
- une liste de vérification de la posture;
- un rapport personnalisé comprenant les résultats de l'évaluation et des recommandations.



 **TELUS**[®] Santé

Soins personnalisés. Service premium.

Le magazine mensuel électronique des
Cliniques TELUS Santé est gratuit pour les
clients et les abonnés.

Inscrivez-vous